



# أطباق عالمية



أطباق  
عالمية



نودلز بنكهة

## الجبنه cheesy noodles

□□□ مدة الطهي: 5 دقيقة - مدة التحضير: 5 دقائق

### المقادير

- 2 × 90 غ (علبة) نودلز سريعة التحضير
- 4 ملاعق كبيرة من الكريمة الحامضة
- 4 فلفل أسود مطحون طازج
- 60 غ من جبنه تشييدار مبشورة

### طريقة التحضير

1. حضري النودلز حسب التعليمات الموجودة على العلبة. صفيها وأضيفي الكريمة والفلفل الأسود واخلطي المقادير جيداً.
2. قسمي خليط النودلز في طبقين مقاومين للحرارة وانثري الجبنه ثم ضعي الطبقين في فرن من 3 إلى 4 دقائق الى أن تذوب الجبنه وتصبح ذهبية اللون.

.....  
لشخصين

### نصيحة الطاهي:

يقدم الطبق مع سلطة الخس (أي نوع من الخس) والطماطم البرية والفليفلة الخضراء أو الحمراء المفرومة أو المقطعة إلى اجنحة، وكذلك الخيار، ويخلط كل ذلك مع صلصة الخل أو المايونيز.





# الأرز الحارّ مع الطماطم والخضار

spicy rice tomato  
and vegetables

■ ■ ■ | مدة الطهي: 40 دقيقة | مدة التحضير: 20 دقيقة

## المقادير

## طريقة التحضير

1. حمّي الزيت في مقلاة كبيرة، واقلي البصل والفليفلة الخضراء والفليفلة الحارة، من 3 إلى 4 دقائق. أضيفي الأرز واخلطي المقادير جيداً وطهيها من 3 إلى 4 دقائق.
  2. أضيفي الطماطم مع مرق الخضراوات إلى المقلاة. اتركي المزيج حتى يغلي ويتبخّر السائل وينضج الأرز، وذلك مدة 30 دقيقة. رشي الفلفل الأسود وقدمي الطبق.
- لـ 4 أشخاص
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
  - بصلة مقطعة إلى أجنحة
  - حبة فليفلة مقطعة قطعاً صغيرة
  - قرن فليفلة حمراء منزوع البذور ومفروم فرماً ناعماً
  - 413 كوب أو ما يعادل 170 غ من الرز الأبيض
  - 413 كوب أو ما يعادل 170 غ من رز أسمر
  - 400 غ (علبة) طماطم
  - مقشرة وغير مصفاة ومقطعة إلى قطع كبيرة
  - 1 و 211 كوب أو ما يعادل 375 مل من مرق الخضار أو ماء
  - فلفل أسود مطحون طازج

## نصيحة الطاهي:

يمكن إضافة القريدس المقشر قبل 5 دقائق من وقت انتهاء نضوج الطبق. كذلك يمكن استخدام قشور القريدس للغلي على نار هادئة؛ مما يضفي نكهة لطيب والذ.





# شوربة المعكرونة spaghetti والريحان basil soup

□□□ مدة الطهي: 27 دقيقة - مدة التحضير: 15 دقيقة

## طريقة التحضير

1. اسلقي المعكرونة في الماء المغلي، وذلك وفقاً للتعليمات الموجودة على العلبة. صفّي واتركي جانبا.
2. حمّي الزيت النباتي في مقلاة كبيرة واقلي البصل والثوم واللوز. حرّكي المزيج على نار هادئة مدة 6 إلى 7 دقائق أو الى أن يذبل البصل.
3. أضيفي مرق الدجاج والريحان إلى القدر واتركي المزيج إلى أن يغلي. خففي الحرارة وغطي القدر واطهي المزيج مدة 10 دقائق. أضيفي المعكرونة والتوابل والقلفل الأسود. صبيّ الحساء في أطباق الشوربة وقدميه ساخناً.

ل4 أشخاص

## المقادير

- « 155 غ من معكرونة مكسرة إلى أجزاء
- « ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- « بصلة مفرومة
- « فصان مهروسان من الثوم
- « 60 غ من اللوز
- « 4 أكواب من مرق دجاج
- « 30 غ من ريحان طازج مفروم
- « قلفل أسود مطحون طازج

## نصيحة الطاهي:

يمكن حفظ هذه الشوربة في الثلاجة؛ لأنها لا تحتوي على البيض أو الكريمة. أما الريحان فيجب ألا يضاف إلا عند التسخين وذلك للحفاظ على خصائصه.





# شوربة الحبوب والخضار

## vegetable bean soup

مدة الطهي: 45 دقيقة - مدة التحضير: 20 دقيقة

### المقادير

- « 2 ملعقة كبيرة من زيت نباتي
- « 3 بصلات مقطعة الى مكعبات
- « 3 جزرات مقطعة الى مكعبات
- « 3 أكواب أو ما يعادل 750 مل من مرق الدجاج
- « 315 غ من لوبيا مصفاة ومغسولة
- « 211 كوب أو ما يعادل 125 مل من حليب
- « 2 ملعقة كبيرة من الشبث الطازج المفروم
- « 1 ملعقة كبيرة من بقدرونس مفروم
- « 1 فلفل أسود مطحون طازج

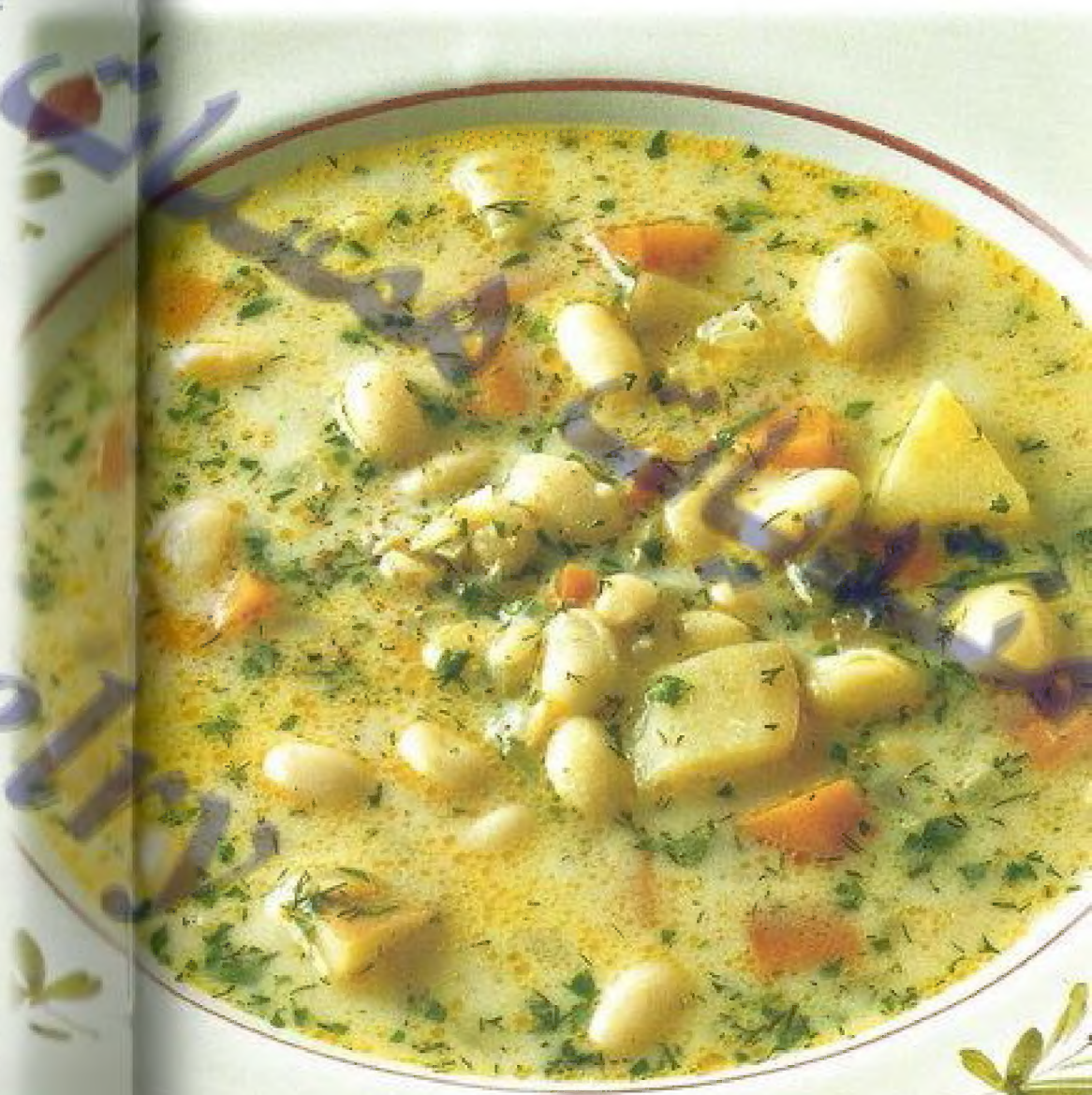
### طريقة التحضير

1. حمي الزيت في مقلاة على نار متوسطة، اقلي البصل وحركيه مدة 5 دقائق إلى أن ينضج أو إلى أن يصبح لونه محمراً.
2. أضيفي الجزر والبطاطا وقرق الدجاج واتركي المزيج إلى أن يغلي. خففي النار وغطي القدر واطهي مدة 30 دقيقة أو حتى تنضج الخضار.
3. أضيفي اللوبيا والحليب والشبث والبقدرونس والفلفل الأسود إلى الحساء. اطهي المزيج من 3 إلى 4 دقائق أو إلى أن تسخن المكونات.

ل4 أشخاص

### نصيحة الطاهي:

يمكن تقديم هذا الحساء مع البسكويت المالح أو مكعبات التوست المحمصة أو المقلية بالزيت أو الزبدة.





حساء

# الماينسترون

minestrone

■ ■ ■ مدة الطهي: 95 دقيقة - مدة التحضير: 55 دقيقة

المقادير

طريقة التحضير

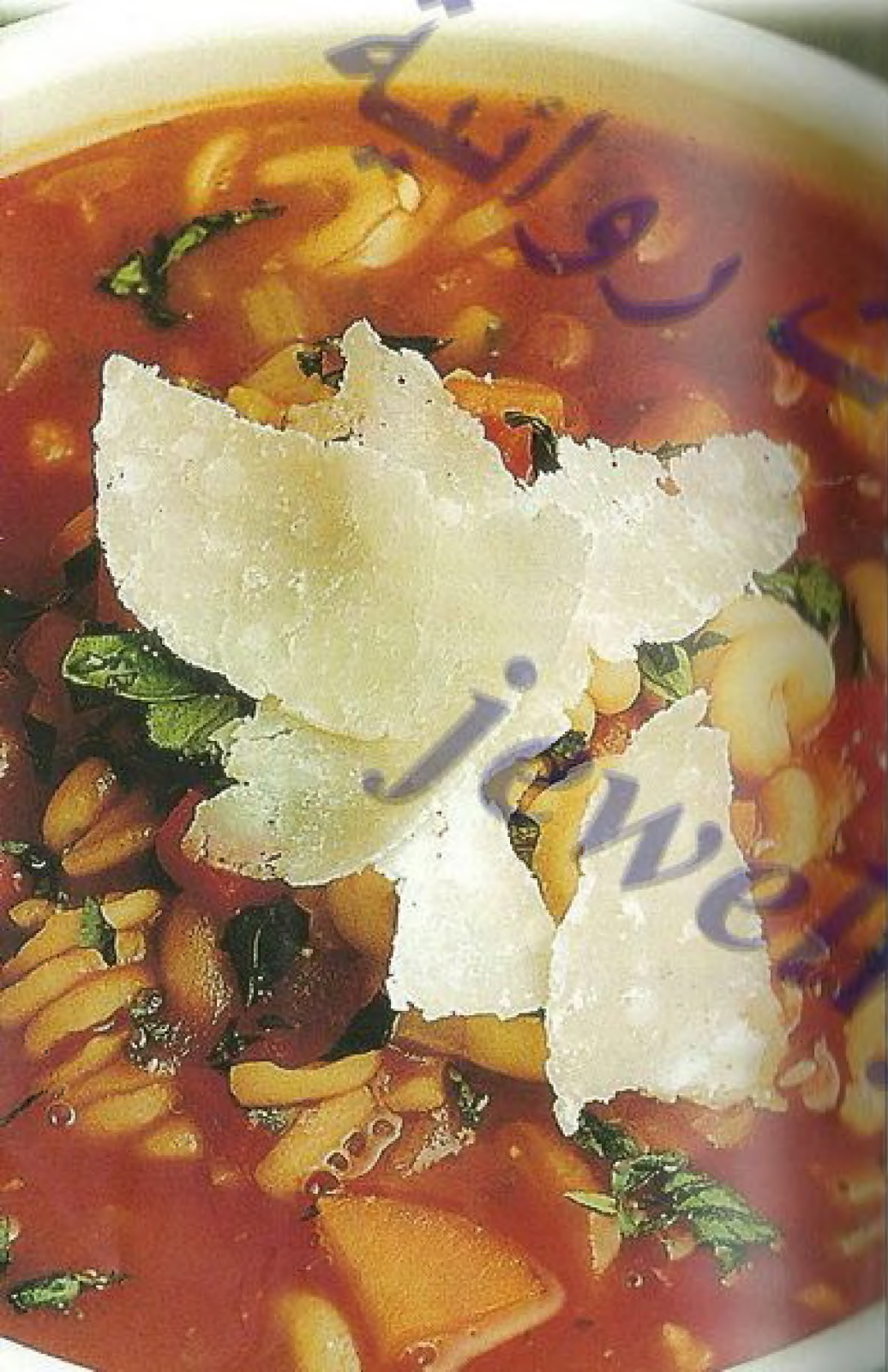
- < ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- < 60 غ من الثوم
- < بصلتان صغيرتان مفرومتان فرماً ناعماً
- < 4 شرائح من اللحم المقطّع
- < 250 غ من عظام البقر
- < 150 غ من فاصوليا حمراء
- < 100 غ من فاصولياء بيضاء منقوعة ليلة كاملة
- < 211 ملفوفة صغيرة مفرومة فرماً خشناً
- < 100 غ من السبانخ المفروم والفصول
- < 3 حبات بطاطا متوسطة الحجم مقشرة ومقطعة
- < جزرتان متوسطتا الحجم مقطعتان إلى مكعبات
- < 150 غ من البازيلا
- < عود كرفس مفروم
- < ملعقتان كبيرتان من بقدونس مفروم ناعم
- < 2 لتر من مرق الدجاج
- < ملح حسب الرغبة
- < 100 غ من معجون البندورة (الطماطم)
- < ونورثاليني بنكهة الجينة
- < 50 غ من أي نوع معكرونة
- < جينة بارميزان

1. ذوّبي الزبدة واقلي البصل والثوم إلى أن يذبل.
2. أضيفي بقية المقادير ما عدا المعكرونة واطهيها على نار متوسطة حتى يذبل.
3. أخرجي العظام وتخلصي منها.
4. أضيفي المعكرونة واطهيها قليلاً.

لـ 4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

عند التقديم، ترش جينة البارميزان وأي نوع من الخبز المحمص (حسب الرغبة).





# ثلاث صلصات سريعة three quick pasta sauces خاصة بالمعكرونة

□□□ مدة الطهي: 10 دقائق - مدة التحضير: 10 دقائق

## المقادير

- صلصة التونا والزيتون < 30 غ من الزبدة
- < ملعقتان كبيرتان من الطحين
- < 150 ملل من مرق دجاج
- < 440 غ من تونا مصفاة مع الاحتفاظ بالسائل
- < 12 حبة زيتون أسود منزوعة النوى
- < ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون
- صلصة ثمار البحر والطماطم < ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- < 4 بصلات مفرومة ناعم
- < 500 غ من ثمار البحر المتنوعة مسلوقة ومقطعة
- < 440 غ من طماطم معلبة غير مصفاة ومهروسة
- < 211 كوب من خل ابيض
- < ملعقة كبيرة من الريحان الطازج المفروم
- صلصة الفطر واللحم المفروم < ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون
- < 250 غ من لحم مفروم
- < 125 غ من فطر مفروم ومقطع
- < 300 غ كريمة (مسزوجة) للطبخ
- < ملعقة كبيرة من بقدونس طازج مفروم

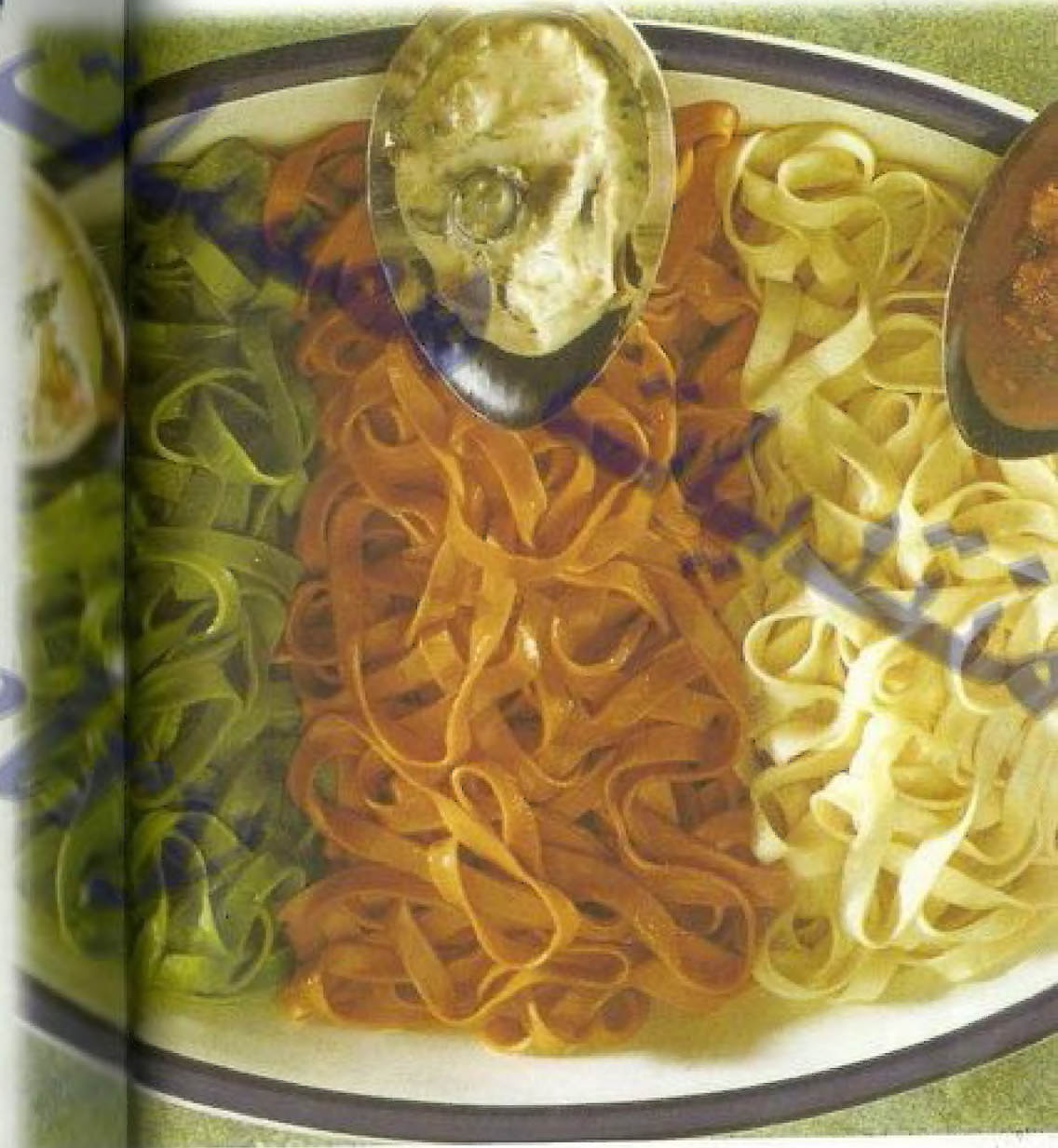
## طريقة التحضير

1. لتحضير صلصة التونا، ذوّبي الزبدة في مقلاة واخلطي معها الطحين مدة دقيقة. أضيفي مرق الدجاج وسائل التونا. اطلبي المزيج على نار متوسطة إلى أن تغلي الصلصة وتصبح كثيفة. خففي النار وبضاف الزيتون وعصير الليمون. اخلطي كل المكونات حتى تتداخل. أخيراً، أضيفي قطع التونا واطهي كل هذه المكونات مدة 2 إلى 3 دقائق. صبي الصلصة فوق المعكرونة الساخنة وقدميها.
2. لتحضير صلصة ثمار البحر، حمّي الزيت في مقلاة واقلي البصل مدة دقيقة واحدة. أضيفي ثمار البحر واطهيها مدة دقيقتين إضافيتين. امزجي الخل بالطماطم واسكبيها فوق المزيج. اتركيه حتى يغلي، ثم خففي النار واركبي المقلاة دول غطاء حتى تبخر المياه مدة 10 دقائق. أضيفي الريحان والصلصة إلى المعكرونة الساخنة.
3. لتحضير صلصة الفطر، حمّي الزيت في مقلاة واقلي اللحم المفروم من 3 إلى 4 دقائق أو إلى أن ينضج. أضيفي الفطر واطهيها مدة 2 إلى 3 دقائق. صبي الكريمة وحركي باستمرار حتى تغلي وتصبح كثيفة. اسكبي المزيج فوق المعكرونة الساخنة لتزيينها، وقدمي الطبق.

## لـ 4 أشخاص

## نصيحة الطاهي:

للحصول على صلصة أخرى سريعة التحضير، يحمي زيت الزيتون مع باقة من الأعشاب المعطرة والتوابل: الريحان والطرخون والكزبرة والثوم.





# معكرونة بالطماطم bors with rich tomato basil sauce وصلصة الريحان

□□□ | مدة الطهي: 30 دقيقة - مدة التحضير: 5 دقائق

## طريقة التحضير

1. اسلقي المعكرونة في الماء المغلي، وذلك وفقاً للتعليمات الموجودة على العلبة. صفّيها واتركيها جانبا في مكان دافئ.
2. لتحضير الصلصة، حمي الزيت في مقلاة، واقلي البصل والثوم على نار متوسطة مدة 3 الى 4 دقائق او الى أن يذبل البصل. أضيفي الطماطم ومرق الدجاج ومعجون الطماطم والريحان والبقدونس والسكر؛ واطهي المقادير من 10 الى 15 دقيقة او الى أن تبخر كمية الصلصة وتتكشف. رشي الفلفل واسكبي الصلصة فوق المعكرونة. زيني بجبن البارميزان والريحان المقروم.

لشخصين

## نصيحة الطاهي:

في حال بقاء مزيد من الصلصة، يمكن استخدامها في تحضير الشورية وذلك بإضافة جزرة مفرومة وعود كرفس و250 ملل من مرق الدجاج في قدر. تطهى من 10 الى 15 دقيقة او الى أن ينضج الجزر. يرش الفلفل الأسود ويقدم الطبق.

## المقادير

- < 185 غ من معكرونة على شكل فراشات
- < صلصة الطماطم والريحان
- < ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون
- < بضلة مفرومة الى أجنحة
- < فص مهروس من الثوم
- < 3 حبات طماطم مقشرة ومنزوعة البذور ومفرومة
- < 125 ملل من مرق الدجاج
- < ملعقة كبيرة من معجون الطماطم
- < ملعقة كبيرة من الريحان الطازج المقروم
- < ملعقتان صغيرتان من بقدونس طازج مفروم
- < 211 ملل من السكر
- < رشّة فلفل أسود مطحون طازج
- < جبن بارميزان مبشورة





potato gratin

غراتان البطاطا

■ ■ ■ | مدة الطهي: 45 دقيقة | مدة التحضير: 10 دقائق

#### المقادير

- 1 كغ بطاطا مقطعة الى شرائح رقيقة
- بصلتان كبيرتان مقطعتان شرائح رقيقة
- ملعقتان كبيرتان من الثوم المعمر
- فلفل أسود مطحون طازج
- 1 و 1/4 أو ما يعادل 250 غ من اللبن القليل الدسم
- كوب أو ما يعادل 250 مل من الكريما الخاصة بالطبخ
- 60 غ من جبنة بارميزان مبشورة

#### طريقة التحضير

1. وزعي شرائح البطاطا والبصل والثوم المعمر والفلفل الأسود في 6 أطباق مقاومة للحرارة ومدهونة القعر بالزبدة.
2. اخلطي اللبن والكريما في وعاء إلى أن يمتزجا جيدا. اسكبي المزيج فوق البطاطا وانثري الجبنة فوقه. اخبزي الاطباق في فرن محمي بدرجة 350 مئوية، مدة 45 دقيقة أو إلى أن تنضج البطاطا ويحمر سطحها.

ل6 أشخاص

#### نصيحة الطاهي:

يمكن أن نستبدل بصلصة الكريما واللبن صلصة البشاميل، وذلك بإضافة ملعقتين كبيرتين من الزبدة وملعقتين كبيرتين من الطحين و400 ستم مكعب من الحليب.





# لفافة السبانخ

spinach roulade المحشوة

■ مدة الطهي: 16 دقيقة - مدة التحضير: 35 دقيقة

## طريقة التحضير

1. اخفقي صفار البيض والطحين والسبانخ والزبدة وجوزة الطيب والفلفل الأسود (الصورة أ) في الخلاط الكهربائي إلى أن تتداخل المواد. انقلي المزيج إلى وعاء.
2. اخفقي بياض البيض حتى ينتفخ. خذي منه ملعقة وتأمزجيهما مع خليط السبانخ (الصورة ب). ثم أضيفي بقية بياض البيض تدريجاً إلى خليط السبانخ واخلطي جيداً.
3. اسكبي الخليط في صينية مستطيلة مدهون قعرها بالزيت، والخيزري في فرن محمى، في درجة 400 مئوية لمدة 12 دقيقة أو إلى أن يشتد الخليط.
4. لتحضير الحشوة، ذوّبي الزبدة في مقلاة واقلي الفطر على نار هادئة مدة دقيقة واحدة. أضيفي البصل والطماطم والأوريغانو والريحان، واطهي المكونات مدة 3 دقائق إضافية.
5. اقلي قالب السبانخ على قطعة قماش مرشوش سطحها بجبة البارميزان، ولقي القالب واتركه دقيقة واحدة. مدي القالب من جديد ووزعي عليه الحشوة، ثم لفيه من جديد وقدميه على الفور.

لده أشخاص

## المقادير

- < 250 غ من أوراق سبانخ مغسولة ومسلوقة ومقطعة
- < ملعقة كبيرة من الطحين
- < 5 بيضات فصلت صفرتها عن البياض
- < 15 غ من الزبدة
- < ملعقة صغيرة من جوزة الطيب
- < فلفل أسود مطحون طازج
- < ملحقتان كبيرتان من جبنة البارميزان
- < حشوة الفطر
- < 30 غ من الزبدة
- < 100 غ من فطر مقطع
- < 3 بصلات مفرومة فرماً ناعماً
- < 440 غ من طماطم مقشرة ومفرومة
- < 211 غ ملعقة صغيرة من أوريجانو
- < 211 غ ملعقة صغيرة من الريحان

## نصيحة الطاهي:

للحصول على وجبة كاملة، يمكن تقديم حلوى الأرز بالكريمة مع شراب القيقب. يخلط 315 غ من الأرز المصري المطبوخ مع 300 ملل من الكريمة وملعقة صغيرة من مسحوق القرفة. يسكب المزيج في كاسات ويترك ليبرد. يسكب شراب القيقب على سطح الكاسات قبل التقديم.



ج



ب



أ



cauliflower

غراتان

## القنبيط

1000 مدة الطهي: 30 دقيقة مدة التحضير: 10 دقائق

### طريقة التحضير

1. اسلقي القنبيط بالماء أو البخار أو المايكرويف، إلى أن يطرى، صفيه واتركه جانباً.
2. حضري الصلصة بنسخين الحليب في قدر واطهيه على نار متوسطة إلى أن تظهر الفقاعات. ارفعي المقلاة عن النار وصبي مزيج نشاء الذرة. ضعي المقلاة من جديد على نار هادئة واطهي الصلصة مع التحريك المستمر (الصورة أ) إلى أن تغلي وتكثف.
3. امزجي الخردل واللبن، ارفعي المقلاة عن النار واخففي الصلصة مع مزيج اللبن، رشي الفلفل الأسود واسكبي نصف كمية الصلصة في قعر صينية مقاومة للحرارة، ثم أضيفي القنبيط (الصورة ب) والصلصة الباقية.
4. اخلطي رقائق الذرة مع الجبنة والزبدة واتريها على سطح القنبيط. نكهي الطبق بالفلفل الباهريكما والخمزي في فرن محمى، في درجة 350 مئوية من 15 إلى 20 دقيقة، أو إلى أن يصبح الطعام ذهبي اللون.

4 أشخاص



نصيحة الطاهي:

إنه أفضل طبق يقدم مع المشاوي أو الدجاج بالفرن.

### المقادير

- « ثمرة قنبيط صغيرة
- « مقطعة إلى زهرات صغيرة
- « 375 ملل من الحليب
- « 1 و 2/1 ملعقة كبيرة من نشاء الذرة المذاب في 3 ملاعق ماء كبيرة
- « ملعقة صغيرة من بذور الخردل
- « 3 ملاعق كبيرة من اللبن
- « فلفل أسود مطحون طازج
- « 50 غ من رقائق الذرة
- « 3 ملاعق كبيرة من جبنة الشيدر المبشورة
- « 15 غ من زبدة مذوبة
- « باهريكما





# سمك القد المشوي grilled cod and potatoes مع البطاطا

□□□ مدة الطهي: 20 دقيقة مدة التحضير: 10 دقائق

## طريقة التحضير

1. حمّي سطلح المشواة (الباربيكيو او الفحم) على درجة حرارة متوسطة. اخلطي جيداً المقادير التالية: ملعقة كبيرة من زيت الزيتون وعصير الليمون وبذور الفلفل الأسود المطحون في وعاء. بواسطة فرشاة، ادهني الشرائح بمزيج الزيت واتنعيها لمدة 10 دقائق في حرارة الغرفة.
2. ادهني شرائح البطاطا بالزيت، رشي فوقها الملح. ضعي الشرائح على المشواة المدهون سطحها بقليل من الزيت، واشوي كل وجه منها، مدة 5 دقائق حتى تنضج هذه الشرائح وتصبح ذهبية اللون. احفظيها في مكان دافئ.
3. ضعي شرائح السمك على المشواة المدهون سطحها بقليل من الزيت، واشوي كل وجه من 3 الى 5 دقائق حتى ينضج اللحم. للتقديم، صفّي شرائح البطاطا في طبق التقديم وضعي شرائح السمك فوقها.

لده أشخاص

## نصيحة الطاهي:

من الأفضل شراء السمك طازجاً. وإذا كان مثلاً فتاكدي من مدة صلاحيته. كما يجب أن يكون الغلاف نظيفاً ولا يحتوي على الثلج في داخله.

- المقادير
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
  - 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
  - 1 ملعقة صغيرة من بذور الفلفل الأسود المطحون
  - 4 قطع من سمك القد
  - 6 رؤوس بطاطا مقطعة إلى شرائح رقيقة
  - 1 ملعقة عسل





# شرائح السلمون salmon cutlets بصلصة الأناناس with pineapple salsa

□□□ مدة التحضير: 10 دقائق مدة التحضير: 28 دقيقة

## المقادير

- 4 شرائح سمك السلمون مقطعة بمساحة 2 / 1 سم
- صلصة الأناناس 250 غ من قطع الأناناس الطازج
- بصلتان مفرومتان فرماً ناعماً
- قرن فليفلة أحمر حار منزوع البذور ومفروم فرماً ناعماً
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- ملعقتان كبيرتان من نعناع طازج مفروم ناعم

## طريقة التحضير

1. احمي سطح المشواة أو الفرن المدهون بقليل من الزيت، في درجة حرارة متوسطة، واشوي شرائح السلمون من 3 إلى 5 دقائق، أو إلى أن يصبح اللحم طرياً عند غرز الشوكة فيه.
2. لتحضير الصلصة، ضعي الأناناس والبصل والفليفلة الحارة وعصير الليمون الحامض والنعناع في الخلاط إلى أن ينعم المزيج. قدمي الصلصة مع شرائح سمك السلمون المشوية.

لـ 4 أشخاص

## نصيحة الطاهي:

في حال عدم توافر ثمار الأناناس الطازجة، يمكنك استخدام تلك المعلبة، بعد أن تصفى من مائها. يمكن تقديم هذه الصلصة مع أي من الأسماك أو الدجاج المشوي.





# فيليه سمك مع الكزبرة والحامض

## snapper fillets with lemon and coriander

□□□ مدة الطهي: 8 دقائق مدة التحضير: 8 دقائق

### طريقة التحضير

1. اخلطي المكونات الخمسة الأولى في وعاء. اغمسي قطع السمك في المزيج حتى يغلغها تماماً. غطي القطع واتركيها من 10 إلى 15 دقيقة.
2. حمّي المشواة أو الفرن، المدهونة أو المدهون بقليل من الزيت، في درجة حرارة متوسطة إلى قوية. ضعي ورقة خاصة بالخبز (ورق التبردة أو ألومنيوم) وشقي عدة شقوق في الورقة للسماح بالتهوئة. اشوي السمكة من 3 إلى 4 دقائق على كل وجه. تبلي السمك بمزيج الصلصة في أثناء الشواء. ارفعي الشرائح وضعيها في الأطباق. سخني الصلصة الباقية واسكبيها فوق الشرائح.

ل4 أشخاص

### المقادير

- « ملعقة كبيرة من زعجيل
- « طازج مفروم
- « ملعقة كبيرة من الثوم المدقوق
- « ملعقتان كبيرتان من كزبرة مفرومة فرماً ناعماً
- « ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- « 1 و 211 ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- « 500 غ من شرائح سمك اللبؤ (4 حصص)

### نصيحة الطاهي:

تنضج السمكة عندما يتفسخ لحمها ويصبح طرياً، عند فحصها بالشوكة. يمكنك استخدام أنواع أخرى من السمك لهذا الطبق.





fish with

italian sauce

## قطع السمك

### بالصلصة الإيطالية

□□□ مدة الطهي: 20 دقيقة - مدة التحضير: 5 دقائق

#### طريقة التحضير

1. ادعني قطع السمك بعصير الليمون، اشوي من 4 إلى 5 دقائق، ارفعها واتركها في مكان دافئ.
2. ضعي كل من الكراث والثوم والطماطم والفطر والخل والريحان والأوريغانو والفلفل في مقلاة إلى أن يغلي المزيج، خفضي الحرارة وأطهي المزيج على نار هادئة من 8 إلى 10 دقائق.
3. صفي قطع السمك في الأطباق، اسكبي الصلصة عليها، وزيني سطرحتها بجبة اليرميزان.

ل4 أشخاص

#### نصيحة الطاهي:

يمكن خلط جبة اليرميزان المبشورة والكعك المطحون معاً، وتزهما فوق قطع السمك وخيزهما قليلاً، لتحصلي على طعام أكثر تحميصاً.



- 4 × 150 غ من سمك أبيض اللحم
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- 6 نبتات كراث مفرومة فرماً ناعماً
- 1 فص مهروس من الثوم
- 400 غ من الطماطم المعلبة
- 200 غ من فطر مقطع إلى شرائح
- 211 كوب أو ما يعادل 125 مل من الخل الأحمر
- 2 ملعقة صغيرة من الريحان الطازج المفروم
- 211 ملعقة صغيرة من الأوريغانو اليابس
- 1 فلفل أسود مطحون طازج
- 2 ملعقة كبيرة من جبة اليرميزان المبشورة





# كريات العجين chicken مع الدجاج

مدة الطهي: 50 دقيقة - مدة التحضير: 30 دقيقة

## المقادير

- 50 غ من الزبدة
- بصل كبيرة مفرومة
- 4 حيدر من قلبه الدجاج مقطعة
- 1ل مكعبات بسماكة 2 سم
- حسب البطاطا مقطعة الى مكعبات بسماكة 1 سم
- جزر لسان كبيرتان مقطعتان الى مكعبات بسماكة 1 سم
- 1/4 كوب أو ما يعادل 30 غ من الفطحين
- كوب أو ما يعادل 250 مل من الحنظل الأبيض
- 3 أكواب أو ما يعادل 750 مل من مرق دجاج
- كوب أو ما يعادل 250 مل من الكريمة
- ملح مقبض كبيرتان من معجون الطماطم
- صلبة الفطحين مع الأعشاب الطرية
- كورسان أو ما يعادل 250 غ من الفطحين النحول
- مثقفة صغيرة من الأعشاب الطرية الخشنة
- 30 غ من جبنة البارميزان المبشورة
- 30 غ من زبدة مقطعة
- كوب أو ما يعادل 250 مل من الحليب

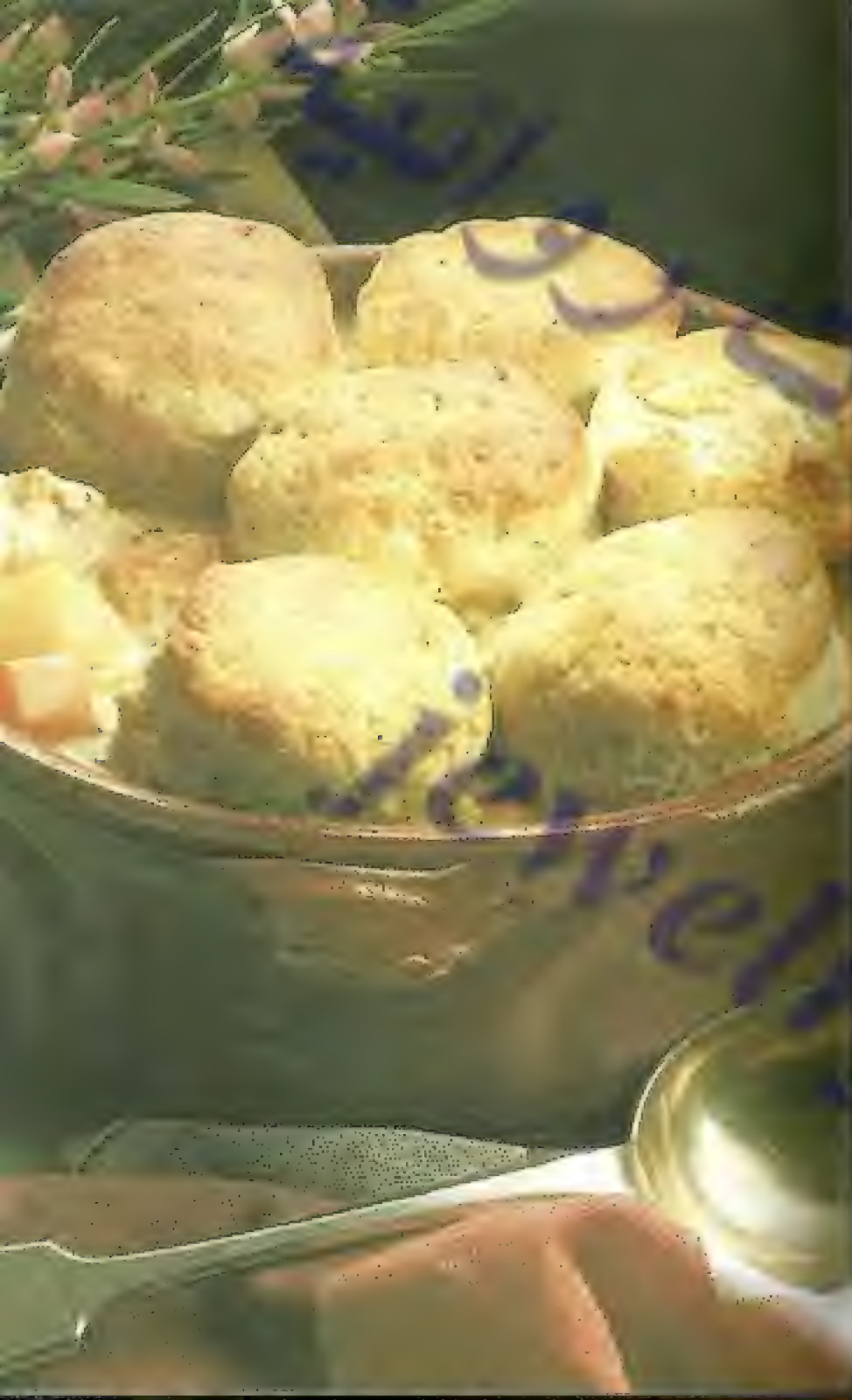
## طريقة التحضير

1. ذوّبي الزبدة في مقلاة وأضيفي إليها البصل، واقليه على نار متوسطة من 3 إلى 4 دقائق أو حتى يذبل. أضيفي الدجاج وأطهيه مدة 3 دقائق إضافية.
2. أضيفي مكعبات البطاطا والجزر وأطهي المكونات من 8 إلى 10 دقائق. أضيفي الطحين والحنظل وقرق الدجاج والكريمة ومعجون الطماطم، واتركي المزيج حتى يتكثف مدة 10 دقائق. أرفقيه عن النار واسكبيه في قدر.
3. لتحضير قنبلة العجين، ضعي الطحين والأعشاب الطرية وجمينة البارميزان والزبدة في الخلاط. اسكبي الحليب تدريجاً حتى الحصول على عجينة طرية ودقيقة. مذي العجينة على سطح رشي عليه الطحين، ورقّها إلى سماكة 2 سم. تقطع العجينة بواسطة قطعة دائرية إلى دوائر، ضعي الأفراس في القدر فوق الخضار المطهية سابقاً.
4. اخبزي في فرن محمى في درجة 350 مئوية من 20 إلى 25 دقيقة أو إلى أن تصبح ذهبية اللون وسخني القدر.

له أشخاص

## نصيحة الطاهي:

يشكل هذا الخليط من الأعشاب المطية بديلاً عن استخدام البطاطا في هذه الوصفة. تقدم السلطة الخضراء التي تحتوي على اللوباء والسبانخ والملفوف، باعتبارها طبقاً مرافقاً.





# شرائح الدجاج مع thigh steaks

صلصة التمتع والفواكه la Fruity mint salsa

■ ■ ■ ■ ■ مدة الطهي : 20 دقائق - مدة التحضير : 10 دقيقة

- | المقادير   | طريقة التحضير   |
|--|---|
| 500 غ من فليد صدر الدجاج   | 1. استخدمني مطرقة اللحم لندق صدور الدجاج على الجهتين إلى أن تصبح رقيقة. وانثري عليها الملح والفلفل والأوريغانو.   |
| • زيت نباتي برأس بخاخ<br>• ملح وفلفل حسب الرغبة<br>• 211 ملعقة صغيرة من أوريغانو يابس<br>• إجاصة مقشرة ومقطعة إلى مكعبات<br>• موزة مقشرة ومقطعة إلى مكعبات | 2. حمّنى مقلاة غير لاصقة ومرشوشة قليلاً بزيت نباتي. ضعي فيها الشرائح واطهيها لتتضج أي ما يقارب مدة 3 دقائق لكل وجه. ارفعيها من المقلاة واحفظيها في مكان دافئ. |
| • 3 ملاعق كبيرة من التمتع المفروم لمرماً ناعماً<br>• 3 ملاعق كبيرة من التمتع المفروم لمرماً ناعماً<br>• 3 ملاعق كبيرة من التمتع المفروم لمرماً ناعماً      | 3. أضيفي مكعبات الإجاص والموز وعصير الليمون الحامض والتمتع والصلصة الحلوة إلى المقلاة. حرّكي المزيج جيداً حتى تشبع مكعبات الفواكه بالمزيج.                    |
| • 3 ملاعق كبيرة من التمتع المفروم لمرماً ناعماً<br>• 3 ملاعق كبيرة من التمتع المفروم لمرماً ناعماً<br>• 3 ملاعق كبيرة من التمتع المفروم لمرماً ناعماً      | 4. صبي صلصة الفواكه الساخنة فوق شرائح الدجاج. قدّمي ذلك، فوراً مع البطاطا المهروسة أو الأرز.  |

3 - 4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

لحم الدجاج يتناغم مع جميع أنواع البهارات؛ لذا يمكنك تحضير أطباق حارة للشواء وأطباق خفيفة وريعية كهذا الطبق.





المقادير

- ديك رومي وزنه 4 كغ
- 60 غ من زبدة ملونة
- 250 مل من مرق دجاج
- حشوة اللحم
- 30 غ من الزبدة
- بصلة مفرومة فرماً ناعماً
- 250 غ من اللحم المفروم الناعم
- 185 غ من فئات الخبز
- 211 ملعلقة صغيرة من بشر التوتون
- 4 ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم فرماً ناعماً
- 211 ملعلقة صغيرة من التفصيل الجف
- رشّة من مسحوق جوزة الطيب
- شيء من التفصيل الأسود المطحون الطازج
- بيضة مخفوقة قليلاً
- حشوة الكستناء
- 450 غ من الكستناء المبردة
- 185 غ من فئات الخبز
- بصلة مفرومة
- عود كرفس مفروم
- 4 ملاعق كبيرة من الطوز المفروم
- 45 غ من زبدة ملونة
- 4 ملاعق كبيرة من البقدونس الطازج المفروم فرماً ناعماً
- رشّة من مسحوق جوزة الطيب
- بيضة مخفوقة قليلاً

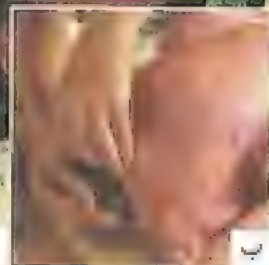
طريقة التحضير

1. لتحضير حشوة اللحم، ذوّبي الزبدة في مقلاة واقلي البصل (الصورة أ) من 4 إلى 5 دقائق. أضيفي اللحم المفروم وفئات الخبز وبشر البقدونس والتفصيل الأسود والبقدونس ومسحوق جوزة الطيب والفلفل الأسود والبيضنة. امزجي المكونات جيداً.
2. لتحضير حشوة الكستناء، اغسلي الكستناء المبردة والتفاح وفئات الخبز والبصل وعود الكرفس والطوز والبقدونس والزبدة والفلفل الأسود ومسحوق جوزة الطيب والبيضنة.
3. انزعي الرقبة والعنق (الموصلة) عن الجيش. اغسلي الديك من الداخل والخارج جيداً ثم جففيه. ضعي حشوة الكستناء في جوف الديك وكمية قليلة من حشوة اللحم عند طرف الرقبة (الصورة ب). خيطي الفتحة جيداً بالإبرة. اربطي الرجلان والجناحين (الصورة ج).
4. ضعي الديك في صينية كبيرة خاصة بالفورن. ادھني الديك بواسطة فرشاية بالزبدة. صبي عليه مرق الدجاج. اخبري في فرن محمى، في درجة 350 مئوية من 3 إلى 4 ساعات أو حتى ينضج لحمه. اسقي الديك دوماً بالعصير الموجود في الصينية كي لا يجف لحمه. اتركيه مدة 20 دقيقة قبل تقطيعه.

ل 10 أشخاص

نصيحة الطاهي:

في سنة 1520، جاء الإسبان، من أمريكا الشمالية إلى أوروبا، بطبق الجيش أو الديك الرومي. يعد هذا الطبق أحد أهم الأطباق التي تقدم في المناسبات الكبرى والأعياد، ويوجد كثير من الحشوات والأصناف اللذيذة التي يمكن أن تراققه. جربي هذا الطبق في عشاء عيد الميلاد أو عيد الشكر.





# الدجاج المشوي مع barbecued فطائر الفطر chicken and mushroom patties

□□□ مدة الطهي 1.8 طريقة مدة التحضير: 30 دقيقة

## المقادير

## طريقة التحضير

1. ضعي لحم الدجاج المطحون في وعاء وأضيفي بقية المكونات (الصورة أ) ما عدا الزيت. اخلطي المكونات إلى أن تتداخل وتصبح عجينة ذات قوام دبق. بعد ذلك، بللي اليدين بالماء، واخذي مقدار حبة الجوز وورقي العجينة في راحة اليد قليلاً للحصول على شكل مسطح (الصورة ب).
  2. حمّي سطح المشواة أو الفرن مع دهنه بالقليل من الزيت واشوي القطع (الصورة ج) مدة 8 دقائق لكل وجه أو حتى تنضج من الداخل عند غرز عود خشبي.
  3. قدّمي الطبق ساخناً مع الخضراوات.
- لـ 4 - 5 أشخاص
- نصيحة الطاهي:
- يمكن وضع البصل والبقدونس والفطر في الخلطة معاً. يمكنك أن تشوي على مشواة فحم أو كهرباء أو في الفرن.



ج

ب

أ



# يخنة اللحمية

lamb

and vegetable pan مع الخضار

□□□□ مدة الطهي: ٧٥ دقيقة - مدة التحضير: ١٥ دقيقة

المقادير

طريقة التحضير

- « 750 غ من لحم الضأن المقطعة إلى مكعبات صغيرة
- « مقطعتان كبيرتان من طحين مع الفلفل
- « 15 غ من الزبدة
- « ملعقتان كبيرتان من الزيت
- « ٥ أكواز بصل صغيرة الحجم مقشرة
- « 6 حبات بطاطا مقشرة
- « فصان مهروسان من الثوم
- « 3 جذوع كرفس مقطعة
- « حبة ليليفة حمراء مقطعة إلى شرائح طويلة
- « جزرة مقطعة
- « 275 مل من مرق اللحم
- « 125 مل من خل أحمر
- « ملعقة كبيرة من معجون الطماطم
- « ملعقتان كبيرتان من إكليل الجبل
- « الطماطم المفرومة لمرق ناعما
- « 250 غ من لوزياء مشوية ومقطعة طويلا (2.5 سم)
- « ملحفة كبيرة من دقيق البلوة
- « اللوز في ملعقتين كبيرتين من ماء
- « الفلفل الأسود المطحون الطازج

1. غمسي مكعبات اللحم في الطحين، حمي الزبدة وملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة كبيرة وفلي مكعبات اللحم حتى تصبح بنية اللون من كل الجوانب (الصورة أ). ارفعي من المقلاة واتركيها جانبا.
2. حمي باقي الزيت على النار وقلبي قطع البصل والبطاطا حتى تحمر من كل الجوانب. ارفعيها من المقلاة واتركيها جانبا. أضيفي الثوم والكرفس والليفلة الحمراء (الصورة ب) وأطهريها من 4 إلى 5 دقائق. أضيفي من جديد مكعبات اللحم والبصل والبطاطا إلى المقلاة. اخلطي الجزر ومرق اللحم والخل (الصورة ج) ومعجون الطماطم وإكليل الجبل. اتركي ذلك ليغلي، ثم خففي الحرارة وغطّي القدر وأطهيه مدة ساعة حتى ينضج اللحم ويطرى. في النهاية أضيفي اللوزياء ودقيق البلوة. رشي الفلفل الأسود وأطهيه مدة 10 دقائق إضافية.

لله أشخاص

نصيحة الطاهي:

يمكن دهن فخذ غنم بالثوم وإكليل الجبل وشية في الفرن.





family roast

اللحم

## بالخضار المشوية

مدة الطهي: 211 ساعة - مدة التحضير: 60 دقيقة

### المقادير

### طريقة التحضير

1. ضعي قطعة اللحم داخل كيس شبك في طبق مقاوم للحرارة. افركي هذه القطعة بملعقة واحدة من زيت الزيتون ورشي عليها الفلفل. اخبزي في فرن محمى في درجة 420 مئوية لمدة ساعة واحدة أو ساعة وربع الساعة، أي إلى أن تنضج.
2. لتحضير الخضراوات، ضعي البطاطا والجزر الأبيض والبصل في مقلاة كبيرة، واغمريها بالماء واتركيها حتى تغلي. وغطي المقلاة وأطهي مدة 3 دقائق ثم خففي المزيج. رشي الخضراوات في طبق خاص بالفرن وادهنيه بـ 411 كوب زيت. اخبزي وفلي مرة واحدة في أثناء الخبز واتركي ذلك مدة 45 دقيقة حتى ينضج ويصبح لونه مائلًا إلى اللون البني.
3. لتحضير صلصة الشواء، انقلي اللحم إلى طبق التقديم وغطي بورق الألمنيوم واتركي مدة 15 دقيقة وصلي السائل. امزجي مرق اللحم والفطر والطرخون والفلفل. عرق اللحم في كسرولة واتركي المزيج إلى أن يغلي ويكثف وتقل كمية التركيب ليمرر ثم اقطععي اللحم وقسميه مع الخضراوات وصلصة الشواء.

لـ 8 أشخاص

### نصيحة الطاهي:

يمكن استخدام صلصة المايونيز المثلوبة بدلاً من صلصة الشواء وتكون من: بيضة مخفوقة ويضع قطرات من عصير الليمون الخامض وكوب من الزيت. يضاف الملح وتغفق المكونات إلى أن تصبح سميكة وكثيفة.





# لقافة اللحم الإيطالية

## italian

### المحشوة بالسجق

□□□ :مدة الطهي: 80 دقيقة -- مدة التحضير: 40 دقيقة

#### طريقة التحضير

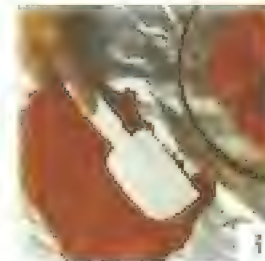
1. ضعي اللحم المفروم والثقات والبصل ومكعب لحم البقر ولب الخبز ومعجون الطماطم والبيض والفلفل الأسود في الخلاط الكهربائي، واخلطي المواد جيداً. اسطلي هذا المزيج على ورقة الأنشوم (الصورة أ) ليشكل قالباً مستطيلاً بقياس 20 X 30 سم.
2. مدّي فوقه جبة التريكونا والثري عليها الريحان. اضيفي إليها الفليفلة الحمراء وجبات زيتون وشرائع قليه سمك الأنشومي والبيض (الصورة ب). بعد ذلك لفي القالب وغلفيه بورق المنوم (الصورة ج)، وضعه على صينية الخبز والخيزي في فرن محمى، في درجة 350 مئوية لمدة 40 دقيقة. انزعى ورقة الأنشوم وضعي القالب من السائل.
3. من جديد، أعيشي القالب إلى صينية الخبز وادخليه الفرن بعد أن تدهنيه بالزيت. اخلطي السكر الأسمر ويزور الشمار وإكليل الجبل، وزيني بها القالب من كل جوانبه، واخيزي لمدة 40 دقيقة إضافية أو حتى يتم التصفح.

لله أشخاص

#### تصبيحة الطاهي:

إنه طبق إيطالي بامتياز.

- 500 غ من اللحم المفروم
- الثوروم فرما ناعماً
- 250 غ من لحم الثقات دون الغلاف الخارجي
- بصله مفرومة
- 211 مكعب من مرق الدجاج
- لب خبز إفرنجي عدد 2
- ملعقتان كبيرتان من معجون الطماطم
- بيضة مخفوقة قليلاً
- فلفل أسود مطحون طازج
- ملعقتان كبيرتان من الريحان
- الفئازج المفروم
- 4 شرائع ديث رومي أو مارنديللا بقر
- حبة فليفلة حمراء مشوية ومقطعة طولياً
- 4 حبات زيتون منزوعة النوى ومقطعة
- 4 شرائع قليه سمك الأنشومي الغلبة والمقطعة
- بيضتان مسلوقتان جيداً
- مقطعتان إلى أرباع
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- ملعقتان كبيرتان من السكر
- ملعقة صغيرة من يذور الشمار الخفيفة
- 211 ملعقة صغيرة من إكليل الجبل اليابس





□ ■ ■ : مدة الطهي 4 دقائق مدة التحضير : 45 دقيقة

## المقادير

- « 500 غ من لحم النعناق المفروم
- « ملحقتان كبيرتان من بقودونس طازج مفروم
- « ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري
- « 211 كوب أو ما يعادل 60 مل حليب
- « بيضة مخفوقة
- « 4 بيضات مسلوقة جيداً ومفشرة
- « 211 كوب أو ما يعادل 60 غ من الطحين
- « كوب أو ما يعادل 125 غ من فئات الخبز اليابس
- « زيت نباتي للقلي

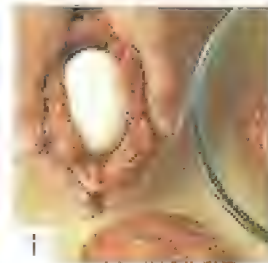
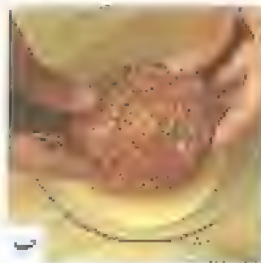
نصيحة الطاهي:

إنها فكرة رائعة لدى تقديم هذه الكريات باعتبارها وجبة سناك مع العصير. في هذه الحالة، يصغر حجم الكرة ويستعمل بيض السماني. حينئذ يصبح وقت الطهي أقل.

## طريقة التحضير

1. ضعي اللحم والبقودونس ومسحوق الكاري في وعاء، واخلطي المكونات جيداً. اقسمي الخليط إلى 4 حصص متساوية. ضعي كل حصّة على ورق نايلون الطعام واضغطي حتى تحصلي على شكل دائري قطره 12 سم.
2. اخلطي الحليب والبيض في وعاء. اغمسي البيض في مزيج الحليب ثم غلفيه بالطحين. ضعي كل بيضة في وسط دائرة اللحم. أطلقي عليها اللحم حتى يغطيها كلياً (الصورة أ). اغمسي البيضة المغلفة باللحم غزير الحليب (الصورة ب) ثم بقات الخبز أو (الكعك المطحون).
3. حتى الزيت في مقلاة مدة 50 ثانية أو حين تصبح قطعة خبز صغيرة بنية اللون. اقلي الكريات، التين اثنين، من 5 إلى 6 دقائق أو إلى أن تصبح ذهبية اللون. صفها من الزيت جيداً بوضعها على ورق الامتصاص. اتركها لتبرد واقطعي كل كرة إلى نصفين عند التقديم.

تصنع 8





# ملفوف باللحم

veal

and apple cabbage rolls

والتفاح

□□□□ مدة الطهي: 90 دقيقة - مدة التحضير: 35 دقيقة

## طريقة التحضير

## المقادير

1. حمّي الزيت في مقلاة، وأضيفي إليه البصل واقليه على نار متوسطة من 3 إلى 4 دقائق أو حتى يذبل. أضيفي التفاحة وبذور الكراوية، واطهي مدة 3 دقائق إضافية. ارفعي المقلاة عن النار واتركيها جانباً لتبرد.
2. ضعي اللحم والأرز والبيض والتفاح الأسود ومزيج البصل في وعاء، واخفطي المقادير جيداً حتى تتداخل.
3. اسلقي أوراق الملفوف حتى تطرى. ثم اغسليها بالماء الجاري. صفّيها حتى تنشف من الماء ثم انزع العرق الموجود في وسط كل ورقة.
4. تقسم الحشوة على أوراق الملفوف وتلف جيداً إلى الداخل مع ثني الجوانب.
5. أضيفي 30 غ من الزبدة في مقلاة. واقلي أوراق الملفوف المحشوة حتى تحمر من كل الجانب. انقلها بعد ذلك إلى طبق مقاوم للحرارة.
6. ذوبي الباقي من الزبدة في المقلاة وامزجي معه الباريكا والطحين واطهي المقادير مدة دقيقتين. أضيفي معجون الطماطم والخل ومرق الدجاج واتركي المكونات حتى تغلي. خففي الحرارة واطهي مع التحريك المستمر مدة 5 دقائق. ارفعي المقلاة عن النار وصبي فوقها الكريمة الحامضة. اسكبي الصلصة فوق الملفوف. غطي القدر واخبريه في فرن، في درجة حرارة 350 مئوية، مدة ساعة واحدة.

- « ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- « بصل مفرومة فرماً ناعماً
- « تفاحة صفراء مقشرة منزوعة النعق ومبشورة
- « ملعقة كبيرة من بذور الكراوية
- « 500 غ من لحم خنزير مشروم فرماً ناعماً
- « 125 غ من أرز أسمر مطبوخ
- « بيضة مخفوقة قليلاً
- « فلفل أسود مطحون طازج
- « 8 أوراق ملفوف كبيرة
- « 60 غ من الزبدة
- « 1 و 211 ملعقة كبيرة من الباريكا
- « 1 و 211 ملعقة كبيرة من الطحين
- « 1 و 211 ملعقة كبيرة من معجون الطماطم
- « 211 كوب أو ما يعادل 125 مل من الخل الأحمر
- « 1 و 211 كوب أو ما يعادل 375 مل من مرق الدجاج
- « 211 كوب أو ما يعادل 125 غ من الكريمة الحامضة

## نصيحة الطاهي:

يمكن استخدام أوراق السلق بدلاً من أوراق الملفوف. كما يمكنك استخدام ما تبقى من الأرز والسبانخ في هذه الحشوة.

له أشخاص



# يخنة اللحم والتفاح apple and veal casserole

□□□ مدة التحضير : 5 دقائق - مدة التحضير : 45 دقيقة

## المقادير

- 30 غ من الزبدة
- بصليتان مفرومتان
- 500 غ من لحم العجل أو اللحم المقطع إلى مكعبات
- 3 تفاحات كبيرة مقشرة وممزوجة باليدور ومبشورة
- ملعقة كبيرة من الأعشاب الطرية
- 3 أكواب أو ما يعادل 750 مل من مرق الدجاج
- فلفل أسود مطحون طازج
- صلصة التفاح
- 30 غ من الزبدة
- تفاحتان مقشورتان وممزوحتان باليدور ومبشورتان
- ملعقتان كبيرتان من الثوم المعمر المفروم
- 440 غ من الطماطم المعلبة غير المحققة والمهروسة
- ملعقة صغيرة من بذور الفلفل الأسود المحمص والمدقوق

## طريقة التحضير

1. سخني الزبدة في مقلاة كبيرة. اقلي البصل واللحم على حرارة متوسطة مدة 5 دقائق. أضفي التفاح والأعشاب ومرق الدجاج والفلفل الأسود. اتركي المكونات على النار تغلي، ثم خففي الحرارة وأطهي المكونات مدة ساعة أو إلى أن ينضج اللحم. بعد ذلك، ارفعي اللحم من المقلاة وضعيه جانباً.
2. ضعي الخضراوات داخل مضفاة واكسبها جيداً، ثم اعيدوها مجدداً إلى المقلاة مع قطع اللحم.
3. لتحضير الصلصة، ذوّبي الزبدة في مقلاة واقلي التفاح على حرارة متوسطة مدة دقيقتين. أضفي الثوم المعمر والطماطم، واطركي المزيج على النار حتى يغلي، ثم خففي الحرارة وأطهي المكونات 5 دقائق إضافية. عند وقت التقديم، اثري الفلفل الأسود المحمص والمدقوق.

لـ 4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

يمكن أن نستبدل بصلصة التفاح كوباً من مرق التفاح.





french

vanilla ice milk base

# مثلوجات الحليب

## بنكهة الفانيلا

□□□ مدة الطهي: 8 دقائق - مدة التحضير: 30 دقيقة

### طريقة التحضير

1. سخني الحليب والسكر في قدر. حرركي المزيج إلى أن يذوب السكر دون أن يغلي المزيج.
2. اخفقي البيض في وعاء. تارعي الخفق واسكي مقدار كوب من الخفق ببطء شديد إلى مزيج الحليب. وعندما تتداخل المواد اسكي الباقي كله.
3. اسمري بالتحريك على نار هادئة حتى يشكأف المزيج ويصبح سميكاً ويغلف المعلقة.
4. أضيفي خواص الفانيلا.
5. صفّي المزيج في وعاء نظيف واتركه ليبرد.
6. أنقلي المزيج إلى آلة الآيس كريم وبرّديه تبعاً للإرشادات، أو ضعيه في الثلاجة إلى اليوم الثاني.

يكفي لصنع 4 أكواب أو ما يعادل 900 مل من مثلوجات

### المقادير

- 4 و 411 كوب أو ما يعادل 960 مل من حليب سائل
- 413 كوب أو ما يعادل 185 غ من السكر
- ملعقتان كبيرتان من خواص الفانيلا
- صفرة بيضتين

### نصيحة الطاهي:

يمكن إعداد أصناف أخرى من مثلوجات المشتقة من الحليب وإضافة عدة نكهات حسب رغبة كل شخص. تضيفي حبوب الفانيلا نكهة أقوى من نكهة خواص الفانيلا.



# بودينغ بالفاكهة

## french bread pudding المجففة

□□□□ مدة الطهي: 70 دقيقة - مدة التحضير: 45 دقيقة

### المقادير

### طريقة التحضير

- « رغيف كبير من الخبز  
الفرنجي المقطع إلى شرائح  
6 بيضات مخفوقة قليلاً  
« 1 و 2 كوب أو ما يعادل  
375 مل من الحليب لسائل  
« ملعقة صغيرة من خواص  
القائلا  
« ملعقة صغيرة من جوزة  
الطيب المطحونة  
حشوة الفاكهة  
« 125 غ من السمن الخفيف  
والمقروم  
« 125 غ من السمن الخفيف،  
الزروع النوى والمقروم  
« 2/1 كوب أو ما يعادل  
125 مل من عصير  
البرتقال  
« 3/1 كوب أو ما يعادل  
90 مل من عصير الليمون  
« عود فرقة



1. لتحضير الحشوة، ضعي التين والتمر وعصير  
البرتقال وعود القرفة في مقلاة، واطهي  
الخليط مع التحريك على نار هادئة من 15 إلى  
20 دقيقة أو حتى تنضج الفاكهة ويشخن  
المزيج.
2. لتحضير البودينغ، ضعي ثلث كمية الخبز في  
قعر قالب البودينغ (بحجم 21 × 11 سم)  
المدهون بقليل من الزبدة. اضيفي نصف كمية  
مزيج حشوة الفاكهة، وأعيدي الكرة، حتى  
تكون الطبقة العلوية مؤلفة من اللباب.
3. اخلطي البيض والحليب وخواص القائلا  
وجوزة الطيب في وعاء حتى تتداخل المواد.  
اسكبي مزيج البيض بهدوء فوق القالب  
الحشو بالفاكهة واتركيه جانباً مدة 5 دقائق.  
ضعي قالب البودينغ في صينية الخبز المملوءة  
بالماء المغلي الذي يصل إلى منتصف جوانب  
قالب البودينغ. اخبزي في فرن في درجة  
حرارة 325 مئوية مدة 45 دقيقة أو حتى  
يجف. اتركه مدة 10 دقائق قبل قلبه  
وتقديمه.

لـ 8 أشخاص

### نصيحة الطاهي:

يقدم البودينغ بعد تقطيعه مع الكريمة.







# كعك الصباح featherlight scones الشهي

■ ■ ■ ■ ■ مدة الطهي: 20 دقيقة - مدة التحضير: 35 دقيقة

## طريقة التحضير

1. اخلطي الطحين والسكر والملح في وعاء. اضيفي الزبدة (الصورة أ). استخدمي أطراف الأصابع للعين حتى الحصول على مزيج شبيه بالكعك المطحون. اضيفي الحليب والماء دفعة واحدة، واستمري في الدعك للحصول على عجينة متوسطة اللبونة ودقيقة.
2. مدّي العجينة على سطح مرشوش بالطحين (الصورة ب) ورفيها حتى تطرى وتصبح على شكل مستطيل بسمكة 3 سم (الصورة ج). انقليها على شكل دوائر بقطر 5 سم.
3. ضعي الدوائر على صينية الخبز (بحجم 18 × 28 سم) المدهونة بقليل من الزبدة (الصورة د).
4. ادھني سطح أقراص الكعك بالحليب واخزيها في فرن، في درجة حرارة 425 مئوية من 12 إلى 15 دقيقة أو إلى أن تصبح ذهبية اللون. انقليها على مشبك معدني لتبرد.
5. للتقديم، زيني سطح الكعكات بالمربي أو القشدة والكرما.

تصنع 20 كعكة

## المقادير

- 4 أكواب أو ما يعادل 500 غ من الطحين الخمر المنخول
- 2 ملعقةتان كبيرتان من السكر الناعم
- 4 1/1 ملعقة صغيرة من الملح
- 60 غ من الزبدة
- كوب أو ما يعادل 185 مل من كرمًا قشدية
- 4 1/3 كوب ماء
- حليب لدهن وجه الكعك مربي أو قشدة
- كرمًا مخفوقة (اختياري)

## نصيحة الطاهي:

قدّميهامع صلصة الحامض وذلك بخفق كوب من الجينة القشدية مع 3 ملاعق عسل و 2 1/1 ملعقة صغيرة من مركز الفانيللا وملعقتين كبيرتين من عصير الليمون.





□□□ | مدة الطهي: 45 دقيقة - مدة التحضير: 20 دقيقة

## المقادير

## طريقة التحضير

1. اخلطي جيداً الحليب والزبدة والبيض (الصورة أ) في وعاء.
2. انخلي الطحين والكاكاو (الصورة ب) كل في وعاء. أضيفي السكر، واخلطي المواد حتى تتداخل. اصنعي حفرة في الوسط وصبي مزيج الحليب. اخفقي المكونات (الصورة ج) مدة 5 دقائق أو حتى تنعم.
3. اسكي الخليط في قالب دائري مدهون بقليل من الزيت (الصورة د)، واخزيه في فرن بدرجة حرارة 325 مئوية لمدة 40 دقيقة أو حتى يجف المزيج. اتركيه مدة 5 دقائق على شبك حليدي ليبرد قبل قلبه.
4. لتحضير الشوكولا، انخلي السكر والكاكاو معاً في وعاء. امزجي معهما الحليب حتى ينعم المزيج. وزعي صلصة الشوكولا على القالب بعد أن يبرد تماماً.

- كوب أو ما يعادل 250 مل من الحليب
- 125 غ من الزبدة الطرية
- بعضتان محفوفتان قليلاً
- 1 و 3/4 كوب أو ما يعادل 170 غ من الطحين
- 3/2 كوب أو ما يعادل 60 غ من بودرة الكاكاو
- كوب أو ما يعادل 220 غ من السكر
- طبقة الشوكولا
- كوب أو ما يعادل 155 غ من السكر الناعم
- ملعقتان كبيرتان من مسحوق الكاكاو
- ملعقتان كبيرتان من الحليب

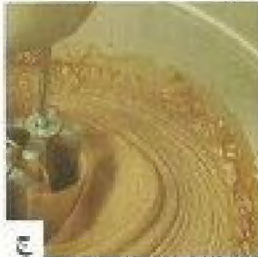
نصيحة الطاهي:

يمكن قطع الكيك أفقياً إلى نصفين وحشوة بمربي التوت لإضفاء طعم أغنى.

تفكي لصنع كعكة بحجم 20 سم



د



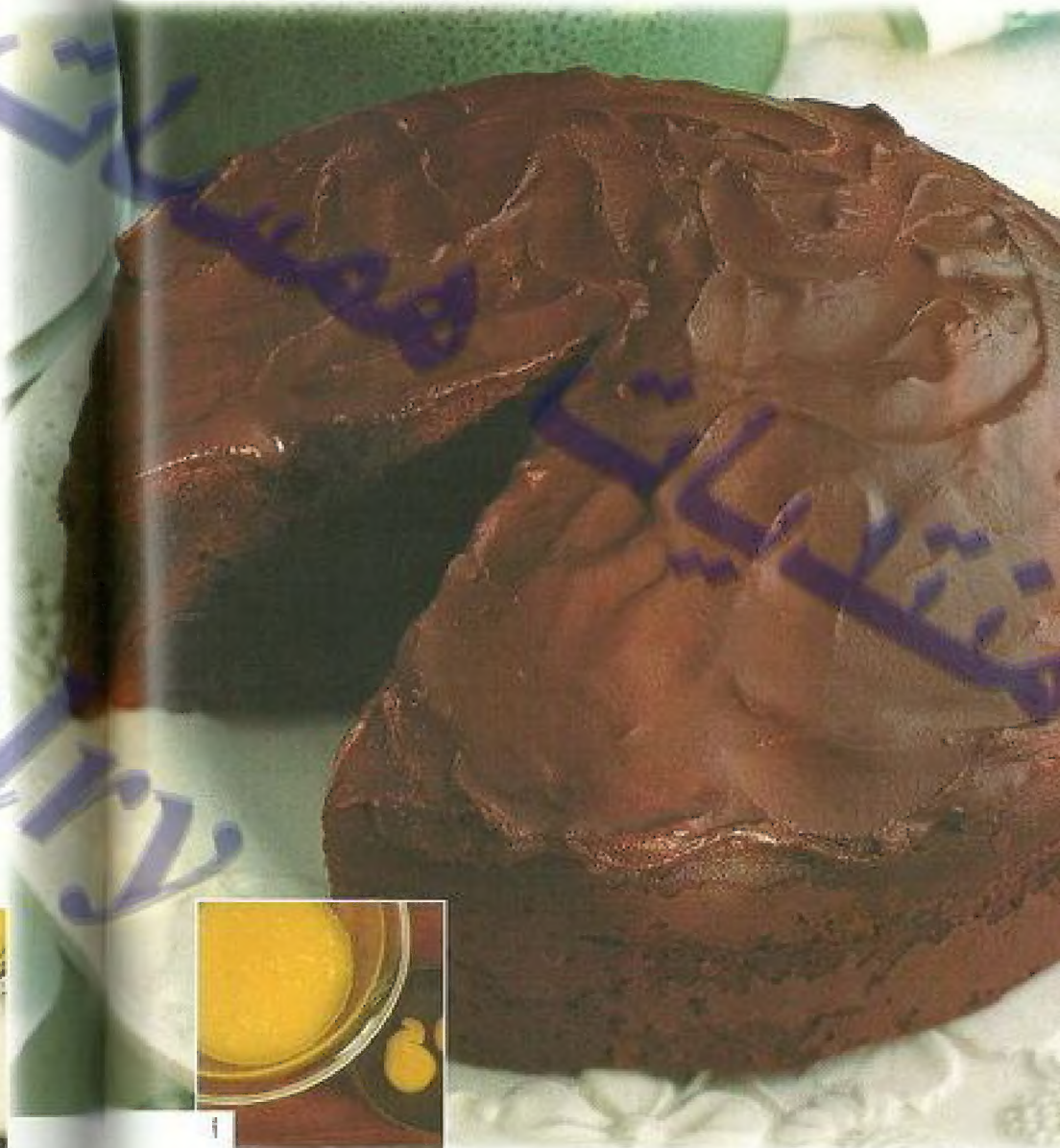
ج



ب



أ





قطع بسكويت  
الشوكولا  
original  
choc-chip cookies

□□□ | مدة الطهي: 15 دقيقة - مدة التحضير: 25 دقيقة

المقادير

- 250 غ من الزبدة الطرية
- كوب أو ما يعادل 170 غ من السكر الأسمر
- بيضة واحدة
- كوبان أو ما يعادل 250 غ من الطحين
- الصفوف 1 و 411 ملعقة صغيرة
- من باكينغ باودر
- 45 غ من جوز الهند المبشور بشراً خشناً
- 220 غ من رقائق الشوكولا الحلوة
- 185 غ من بندق مقروم
- لحماً خشناً

طريقة التحضير

1. اخفقي الزبدة والسكر في وعاء إلى أن يصبح المزيج ناعماً وخفيفاً. ثم اخفقي البيضة معهما.
2. أضيفي الطحين المنخول والباكينغ باودر وجوز الهند ورقائق الشوكولا الحلوة والبندق والزبدة إلى المزيج واخلطي جيداً.
3. اسكي العجينة بواسطة ملعقة طعام على شكل دوائر فوق صينية غير لاصقة، واخبزي في فرن في درجة حرارة 350 مئوية من 12 إلى 15 دقيقة أو إلى أن يصبح لون قطع البسكويت ذهبياً. انقليها على مشبك معدني إلى أن تبرد.

تصنع 35 قطعة

نصيحة الطاهي:

إنها قطع البسكويت المفضلة لدى كل شخص، وهي مليئة بنكهة جوز الهند والبندق الخمض وكثير من رقائق الشوكولا

